ذاتی تبدیلی
نیویگیٹنگ
سمندر
شعور کی
Martin Euser

تعارف

صدیوں کے دوران، بہت سے عقلمند مردوں اور عورتوں نے ہمیں اس کائنات کے بارے میں بتایا ہے جس میں ہم رہتے ہیں اور انسانی دماغ کیسے کام کرتا ہے۔
اس حکمت کا زیادہ تر حصہ جدید انسانیت بھول چکی ہے۔
خوش قسمتی سے، کچھ افراد اور تنظیموں نے اس حکمت کو نام نہاد حکمت روایات میں محفوظ کر رکھا ہے۔
ذہن کی وضاحت جو اس حکمت کے ساتھ آتی ہے وہ آپ کو اپنے آپ کو ٹھیک کرنے اور انسان کی افراتفری کی دنیا کو ٹھیک کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ اس کتابچے اور میری دوسری تحریروں کا بنیادی مقصد یہی ہے۔

،میرا مقصد آپ کے سامنے اس حکمت میں سے کچھ پیش کرنا ہے
دلچسپی رکھنے والا قاری۔

خود غرض انا کا دور تیزی سے ختم ہو رہا ہے۔ دنیا میں آنے والے افراتفری میں تعاون کی اشد ضرورت ہوگی۔

تو آئیے شروع کرتے ہیں۔
براہ کرم نوٹ کریں: متن میں اقتباسات میری تازہ ترین ای بک سے ہیں جب تک کہ دوسری صورت میں نوٹ نہ کیا جائے۔ میرا ای میل ایڈریس بھی وہاں مل سکتا ہے۔
:میری کتاب https://archive.org/details/urdu-rediscovering-transcendence

مواد کا اشاریہ

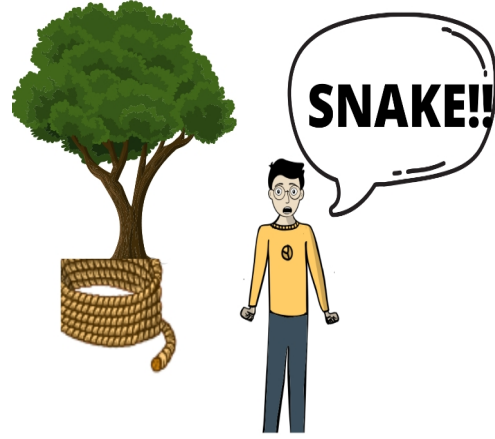
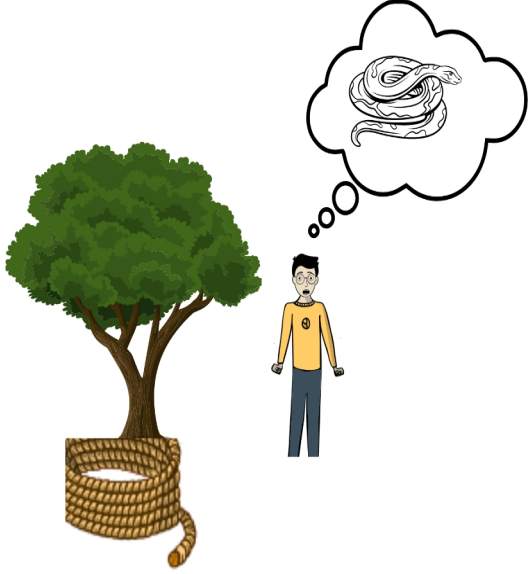
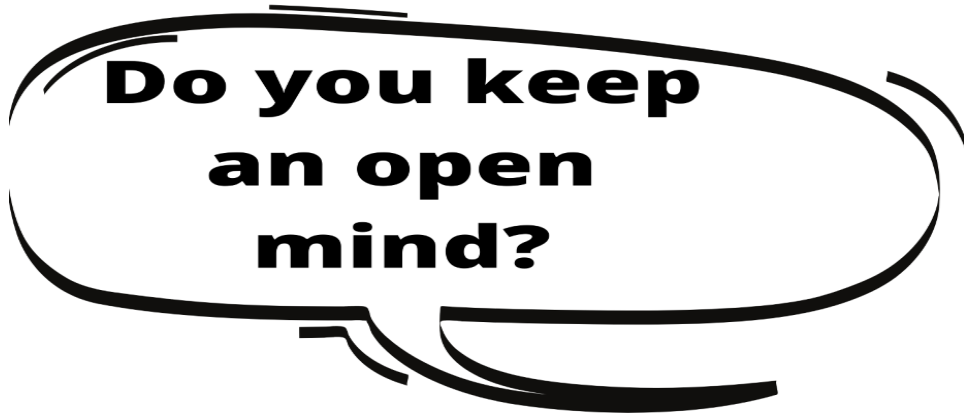
شعور اور دماغ کے بارے میں

اس کتابچے میں، میں انسانی ذہن کی طاقتوں کو مختصراً بیان کروں گا۔ جیسا کہ میں اپنی مفت ای بک میں پوری طرح سے وضاحت کرتا ہوں، علمی دنیا میں اس وقت تسلیم شدہ انسان کے لیے بہت کچھ ہے۔ زیادہ سے زیادہ فلسفی یہ نظریہ اپناتے ہیں کہ شعور کائنات کا ایک بنیادی حصہ لگتا ہے۔ درحقیقت، ایسا لگتا ہے کہ ایک قسم کا توانائی کا میدان ہے جو تمام فطرت کو جوڑتا ہے۔
مادیت پسند سائنس زندگی کے بہت سے مظاہر کی وضاحت نہیں کر سکتی، جیسے موت کے قریب تجربات، ٹیلی پیتھی وغیرہ۔
حکمت روایات زندگی اور مادے کو مذکورہ توانائی کے میدان سے منسوب کرتی ہیں۔ اس کے بارے میں میری کتاب "Rediscovering Transcendence" کے ابواب ایک اور دو میں۔

اب، ہم خود شعور ذہن کے کچھ پہلوؤں پر ایک نظر ڈالتے ہیں۔

خیال اور عقائد

اگلا کارٹون انسانی ادراک کے بارے میں ایک گہری حقیقت کی تصویر کشی کرتا ہے: کسی کا ادراک اس کے عقائد سے رنگین ہوتا ہے۔

رسی اور سانپ کی کہانی
(کارٹون ماخذ: میرا یوٹیوب صفحہ)

احساس یقین اور جذبات سے رنگین ہوتا ہے۔

عقائد کسی کے شعور پر فلٹر کی طرح کام کرتے ہیں، ہماری بیداری سے بہت سی قیمتی معلومات کو روکتے ہیں۔
لہذا، اپنے عقائد اور اقدار کا بغور جائزہ لیں۔ معاشرے، تعلیم، کام، رشتوں کے بارے میں آپ کے خیالات کہاں سے آئے؟
میڈیا سے؟ سکول سے؟ آپ کے والدین یا دوستوں سے؟

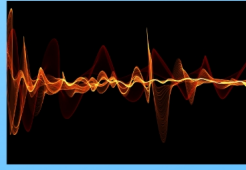
اقدار ہمارے خیالات اور عقائد میں ہماری رہنمائی کرتی ہیں۔

یہ کوئی بڑی تعجب کی بات نہیں ہوگی کہ اقدار ہماری زندگی پر بہت زیادہ اثر ڈالتی ہیں۔ اقدار کامیابی کی اہمیت، اچھے تعلقات رکھنے، پیسہ کمانے، جنس مخالف کے لیے پرکشش نظر آنے، اور اخلاقی مسائل اور اخلاقی فیصلوں اور خوبیوں " کی نشوونما کے حوالے سے مختلف کردار ادا کرتی ہیں۔

ایک شخص چیزوں، افراد، کامیابیوں کو اہمیت دیتا ہے۔ ہم اپنے عقیدے کے نظام کے ذریعے فلٹر کرکے اپنے حسی تاثرات کو معنی دیتے ہیں۔

لہذا، انسان شاذ و نادر ہی دنیا کو اس طرح سمجھتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے جیسے ہم ایک پردہ، ایک دھند سے دیکھ رہے ہیں۔
کیا ہم اس کے بارے میں کچھ کر سکتے ہیں؟

ہاں، ہم ایک بہتر کام کرنا سیکھ سکتے ہیں۔ اس کتابچے کے اگلے حصے اس پردے کی ایک نوک کو اٹھانے کے لیے وقف ہیں۔ اس کے بارے میں مزید میری مفت ای بک میں۔
ذہن کو جذبات اور خیالات کے بھیجنے/وصول کرنے والے اسٹیشن کے طور پر

انسانی ذہن کو خیالات کے بھیجے اور وصول کرنے والے اسٹیشن کے طور پر دیکھا جا سکتا ہے۔

آپ نے دیکھا، خیالات بہت عجیب "چیزیں" ہیں۔

:اس پر غور کریں
لوگ خیالات کے جنون میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ .
خیالات بہت پُرجوش ہو سکتے ہیں، جذبات سے لدے ہو سکتے ہیں۔ .
خیالات بڑھ سکتے ہیں یا 'پیدائش' کر سکتے ہیں (کبھی کبھی 'میمز' کہلاتے ہیں - ایسے خیالات جو جنگل کی آگ کی . طرح پھیلتے ہیں)
پروپیگنڈا اور اشتہارات کا اکثر لوگوں پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ لامتناہی تکرار (متغیرات کے ساتھ) اس اثر کو بڑھاتا ہے۔ .
اخبارات، ٹیلی ویژن اور دیگر ذرائع ابلاغ کی نشریات کا مشاہدہ اس بیان کی تصدیق کرتا ہے۔
خیالات کا اکثر اپنا ایک مخصوص کردار ہوتا ہے۔ .
اس طرح وہ تقریباً زندہ دکھائی دیتے ہیں (یا وہ ہیں؟) خیالات کیا ہیں، ویسے بھی؟ اس کے بارے میں میری ای بک، باب دو میں بہت کچھ

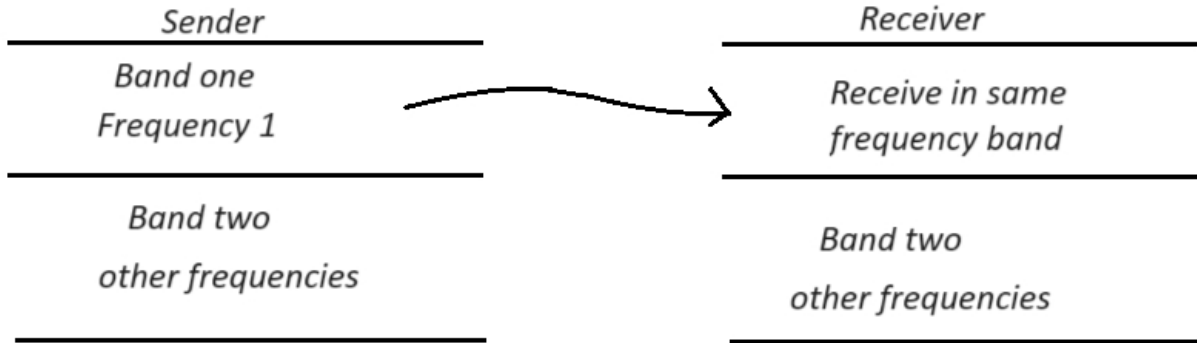
خیال، عمل، عادات

سوال: ایک نئی عادت کیسے شامل ہوتی ہے؟
یہ سوال اس بات پر غور کرنے کا باعث بنتا ہے کہ عادات کیسے بنتی ہیں۔
عادتیں ایک خاص قسم کے بار بار کرنے کے بعد بنتی ہیں۔
ہم کہتے ہیں کہ آپ زیادہ جسمانی ورزش کرنا چاہتے ہیں، جیسے پیدل چلنا۔
اسے اس لمحے سے جوڑنا کافی آسان ہو سکتا ہے جب آپ قریبی دکان پر جا رہے ہوں۔ مثال کے طور پر، گاڑی لینے کے بجائے، آپ دکان پر جا کر کچھ گروسری لے سکتے ہیں۔ کچھ ورزشیں کرنے کا قدرتی لمحہ وہ ہوتا ہے جب کوئی شخص بستر سے باہر آتا ہے، صبح، یا دوپہر کے کھانے کے بعد چہل قدمی پر بات کرتا ہے۔
جب آپ اس عمل کو کئی بار دہراتے ہیں تو یہ عادت بن جاتی ہے۔ یہی حال ان لمحات کے لیے بھی ہوتا ہے جب کوئی بس کا انتظار کر رہا ہوتا ہے: کوئی شخص اگلے بس اسٹاپ پر چل کر کچھ ضروری جسمانی ورزش کر سکتا ہے۔
میں نے حال ہی میں ڈاکٹر چٹرجی کا ایک مفت کتابچہ پڑھا (دیکھیں یوٹیوب) "اپنی بری عادات کو ٹھیک کرنے کے لیے چھ اقدامات"، جس میں مثبت خود گفتگو اور عادات کی بہتری کے ہر چھوٹے سے قدم کا جشن شامل ہے۔ مجھے وہ طریقہ کار پسند ہے۔
کیا آپ نئی عادات کو پرانی عادات سے جوڑنے کے اپنے طریقے کے بارے میں سوچ سکتے ہیں؟

:سوچنے کا عمل
خیالات بھیجنا اور وصول کرنا

:لوگوں کے درمیان رابطے کے بارے میں اس طرح سوچ سکتے ہیں
ایک شخص، بھیجنے والا، ایک سوچ رکھتا ہے، بولتا ہے اور وصول کنندہ تک پیغام پہنچاتا ہے۔ وصول کنندہ کو اس پیغام کو ڈی کوڈ یا تشریح کرنا ہوتا ہے، جس میں مواد، توانائی، ایک مخصوص لہجہ وغیرہ ہوتا ہے۔

Sender
Band one
Frequency 1
Band two
other frequencies

Receiver
Receive in same
frequency band
Band two
other frequencies

اب، فریکوئنسی اور بینڈوڈتھ کا یہ خیال کچھ بہت ہی دلچسپ سوالات کی طرف لے جاتا ہے۔
:اگر خیالات توانائی کے پیکٹوں کی طرح ہیں، ارادے، جذبات اور معنی سے لدے ہوئے
ہم کس مزاج میں دوسروں سے رجوع کرتے ہیں؟ .
ہماری نیتوں اور جذبات کا دوسروں پر کیا اثر ہوتا ہے؟ .
کیا ہم تعمیری انداز میں معاشرے میں اپنا حصہ ڈالتے ہیں؟ .
کیا دماغ اور خیالات کے ساتھ توانائی کے میدان کا کوئی تعلق ہے؟ .
کیا ہمارے خیالات ہمیشہ ہمارے اپنے خیالات ہوتے ہیں یا کیا ہم صرف دوسروں سے خیالات اٹھا کر انہیں دوبارہ منتقل . کرتے ہیں؟
:اور آخری، لیکن کم از کم
کیا خیالات نتائج سے پاک ہیں؟ .
جیسا کہ آپ دیکھ سکتے ہیں، یہاں بہت سے سوالات ہیں۔ ان میں سے بہت ساری باتیں میری مفت ای بک، باب دو میں کی گئی ہیں۔
کے کچھ نظریات کی طرف لے جاتا ہے۔ Stoicism میں یہاں جو کہوں گا وہ یہ ہے کہ خوبیاں اہمیت رکھتی ہیں۔ یہ ہمیں

Stoicism

:میں کہتے ہیں کہ 'Meditations' شہنشاہ فلسفی مارکس اوریلیس اپنے
آپ کی زندگی وہی ہے جو آپ کے خیالات اسے بناتے ہیں"۔"
(اقتباسات میری تازہ ترین ای بک سے ہیں، اور اس میں تھوڑی سی ترمیم کی جا سکتی ہے)
یہ سچائی اس حقیقت پر مبنی ہے کہ ہر شعوری عمل کے پیچھے ایک متعلقہ سوچ کھڑی ہوتی ہے اور یہ حقیقت کہ بار" بار کیا جانے والا عمل ایک عادت بن جاتا ہے۔ عادات ہمارے کردار کی تشکیل کرتی ہیں، یعنی ہماری طرز زندگی۔ ہماری اپنی سوچ کی تنقیدی چھان بین۔ زندگی ان حقائق کا ادراک کرے گی۔ اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ ہماری سوچنے کی عادات بدلنے سے ہمارے کردار میں تبدیلی آئے گی! یقیناً ہمیں اپنی سوچ کی عادات کو بدلنے کے لیے اس نظریے پر عمل "کرنا ہو گا۔
:کے مطابق دماغ کی اچھی خصوصیات یہ ہیں Stoicism
حکمت، ہمت، تحمل، اور انصاف

:ڈیلی اسٹوک سے ایک اقتباس
حکمت اس چیز کو استعمال کرتی ہے جو فلسفہ سکھاتا ہے اور پھر اسے حقیقی دنیا میں چلانا ہے۔ جیسا کہ سینیکا نے" "کہا، "لفظ نہیں کام کرتے ہیں۔

سوچ کا انداز بدلنا

مندرجہ بالا پیراگراف کو مدنظر رکھتے ہوئے، ہمیں اپنی سوچ کی کچھ عادات کو تبدیل کرنے کے لیے پھر کیسے آگے بڑھنا چاہیے؟
تبدیلی کی سمت غیر ذاتی، بے لوث خیالات کی طرف ہونی چاہیے [اب یہاں ایک خیال ہے، تبدیلی کے لیے!]۔"
تاریخ میں ایسی عظیم مثالیں موجود ہیں جنہوں نے خود فراموشی کی مشق کی، سب کے فائدے کے لیے کام کیا، عقیدہ پرستی، گروہی مفادات اور ناانصافی کے خلاف جدوجہد کی، فن کے عظیم نمونے تخلیق کیے وغیرہ۔
"یہ تھے تہذیبوں کے حقیقی بانی! وہ ہماری مثال بن سکتے ہیں۔
درحقیقت، اور اسے تھوڑا سا واضح کرنے کے لیے، ہمیں اپنی توجہ انسان کے ان زیر نظر پہلوؤں کی طرف مبذول کرنی چاہیے جنہیں تخیل اور اعلیٰ خواہشات کہا جاتا ہے۔
لیکن سب سے پہلے، منفی خیالات سے نمٹنے کے طریقے پر ایک نوٹ۔ ان کا مقابلہ نہیں کیا جانا چاہیے، بلکہ اس کی قبولیت کے ساتھ تجربہ کیا جانا چاہیے جو حقیقت میں ذہن میں ظاہر ہو رہا ہے۔ ان خیالات سے لڑنے سے صرف انہیں

کھلایا جائے گا، انہیں مضبوط بنایا جائے گا۔ ان خیالات کا مشاہدہ کریں اور دیکھیں کہ کیا آپ ایک مخالف سوچ پیدا کر سکتے ہیں جو منفی سوچ کو بے اثر کر دے گی۔ ذہنی طور پر اپنے آپ کو دوسرے لوگوں کے جوتے میں ڈالنے کی کوشش کریں جن کی طرف آپ کی منفیت کا رخ ہے۔ دوسروں اور اپنے لیے اپنی ہمدردی پیدا کریں۔
یہ معقول طور پر صحت مند لوگوں کے لیے اچھا کام کرنا چاہیے۔
دوسروں کو حل نہ ہونے والے مسائل سے نمٹنے کے لیے کسی قسم کی تھراپی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

نوٹ: مندرجہ بالا ذاتی تعصبات پر لاگو ہوتا ہے، ہمارے موجودہ سیاسی-مالی-اقتصادی نظام کے بہت سے نرالا کی طرف جائز غصے پر نہیں۔ اس قسم کے غصے کو تبدیلیوں کو متاثر کرنے کے لیے تعمیری طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

تخیل اور بلند امنگوں کا استعمال

میری کتاب سے (دوسرا باب): "سوچنے کے انداز کو تبدیل کرنے کے لیے آپ کو صرف وہی کرنا ہے جو آپ کے اندر موجود تخلیقی قوتوں کو استعمال کریں۔ تکنیک آسان ہے: اپنی تخیل کی طاقت کا استعمال کرتے ہوئے ایک تصویر بنائیں۔ " !تم بننا چاہتے ہو
تکنیک مندرجہ ذیل ہے: آپ کو اپنی ایک تصویر بنانا ہوگی کہ آپ کیسے بننا چاہتے ہیں اور اس تصویر کو مکمل کرنا" چاہتے ہیں۔ یہ مثالی تصویر زندگی کے بارے میں آپ کی سمجھ کی ترقی کے تناسب سے بڑھے گی اور بہتر ہوگی۔ آپ کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا، اس میں کوئی شک نہیں، کیونکہ آپ کو سوچنے اور عمل کرنے کے پرانے طریقوں میں دوبارہ تبدیلی کا سامنا کرنا پڑے گا۔ یہ اپنی سوچ کی عادات کو تبدیل کرنے اور خیالات کے معیار کو زیادہ ہم آہنگی "کی طرف تبدیل کرنے کے لیے ایک محرک ہونا چاہیے۔

خیال یہ ہے کہ اپنے آپ کی گہری تہوں کو جانیں۔ دنیا سے اپنا تعلق محسوس کریں! آپ کی صلاحیتیں اور خواہشات کیا ہیں؟ زیادہ صحت بخش دنیا میں حصہ ڈالنے کے لیے آپ کون سے استعمال کر سکتے ہیں؟ آپ کو کچھ خیالات ملیں گے کہ آپ کا تعاون کیا ہو سکتا ہے۔ ان بچوں کو اپنے دماغ کے پیچھے، بغیر کوشش کے۔ آہستہ آہستہ کوئی نہ کوئی تصویر سامنے آئے گی۔
لہذا، جب یہ تصویر ابھرتی ہے، تو عظیم سوچنے سے نہ گھبرائیں۔
اگلا مرحلہ اس تصویر/خیال کا بتدریج کنکریٹائزیشن ہوگا۔ اس طریقہ کار کو واضح کرنے کے لیے میں کچھ مثالیں دوں گا۔
مثال: آپ عالمی امن میں اپنا حصہ ڈالنا چاہتے ہیں۔
.یہ بڑی بات ہے۔ اس طرح، یہ چھوٹے ٹکڑوں میں ٹوٹ جانا چاہئے
پہلا: ہم امن منصوبے کے آغاز کا تصور کرتے ہیں۔ اب، یہ کیا ہو سکتا ہے؟
:کوئی سوچ سکتا ہے
تنظیمیں جو اس سمت میں کام کرتی ہیں۔
تعلیم، ورکشاپس، فنڈ ریزنگ وغیرہ۔
لیکچر دینا یا ایسا کرنے کے لیے دوسروں کو تلاش کرنا
پروجیکٹ کے طور پر پہلے سے موجود چیزوں پر تحقیق کرنا (معلومات جمع کرنا، دوسروں کے ساتھ نیٹ ورک)
اس کی مزید تفصیل ٹھوس، قابل عمل اقدامات میں ہو سکتی ہے، جیسے: کورسز کے لیے مواد تیار کرنا، اساتذہ کو تعلیم .دینا، ان مواد کو اسباق میں شامل کرنے کے لیے اسکولوں سے رجوع کرنا۔ اور اسی طرح
یہ طریقہ تقریباً ہر عظیم خیال کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔
:کچھ دوسرے خیالات
فطرت کے تحفظ میں حصہ ڈالنا
ایک ماحولیاتی فلسفہ تیار کرنا
اس دنیا میں پیسوں کے نظام کو تبدیل کرنا (مثال کے طور پر، مقامی پیسہ متعارف کرانا، شاید کرپٹو کرنسیز)
!فہرست لامتناہی ہے
ایک پہل جو مجھے خاص طور پر پسند ہے وہ ہے سوسائٹی 4.0

شناخت

ایک وہ ہے جس سے کوئی اپنی شناخت کرتا ہے۔ اپنے بارے میں سوچئے کہ وہ مرد یا عورت ہے جو زندگی کے پس" منظر کو سمجھنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور جو عملی زندگی میں اعلیٰ نظریات کو سمجھنے کی صلاحیت رکھتا ہے"۔
کوئی شخص بغیر کسی خطرے کے خیالات کی طاقت کا استعمال کر سکتا ہے اگر کوئی ایک اعلیٰ آئیڈیل پر توجہ مرکوز" کرے، جس کا مقصد عام طور پر انسانیت کی بھلائی ہے۔ انسانی بھائی چارے کا آئیڈیل ایک معروف مثال ہے۔ مقابلہ اور جدوجہد کے بجائے تعاون۔ اس آئیڈیل کے بارے میں تفصیل سے سوچیں اور اپنی سوچ کے ان تمام عناصر کو ختم کر دیں جو اس سے متصادم ہیں، ان کی جگہ مثبت تعمیراتی بلاکس (خیالات) سے۔
یہ سادہ سیلف ہیلپ ٹیکسٹس سے آگے ہے۔
خیالات کو چھوٹے مراحل میں تقسیم کرنے کے حوالے سے میں نے اوپر بیان کردہ طریقہ کار کو یاد رکھیں۔
یہ خیالات بہت سے ذہنوں کو چھوئیں گے اور اس دنیا میں بدلتے ہوئے حالات کے لیے ایک محرک قوت پیدا کریں گے۔"
اس کے حصول کے لیے مستقل اور بامقصد سوچ کی ضرورت ہے۔ بے لوثی اور خود فراموشی کے عمل سے انسان اپنی مدد کرنے میں دوسروں کی مدد کرنے کے موثر طریقے بھی دیکھے گا۔ بہت سے لوگ، لیکن کافی نہیں، ایک طویل عرصے سے اس قسم کا کام کر رہے ہیں۔ کیا آپ ان میں شامل ہونا چاہتے ہیں؟"

آپ کون سا عہد کرنا چاہتے ہیں؟

مشقوں کا ایک خلاصہ، جو میری کتاب "ری ڈسکورینگ ماورا" سے لیا گیا ہے

اس کتابچے میں جن تکنیکوں اور طریقوں کو میں نے بیان کیا ہے وہ ان لوگوں کو کچھ مدد فراہم کریں گے جو تاریخ میں اس وقت اپنے آپ کو جس صورتحال میں پاتے ہیں اس کی اور عالمی صورتحال کی واضح تصویر حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ یہ جلدی امیر اور خوش ہونے کی اسکیم نہیں ہے، جس میں سے بہت سارے پہلے سے موجود ہیں۔ یہ چھوٹی سی نفس یا انا کی شخصیت نہیں ہے جو وہ مرکز ہے جس کے گرد ہر چیز گھومتی ہے، بلکہ وہ بڑی دنیا ہے جس میں یہ سرایت کر رہا ہے جس کی اہمیت ہونی چاہیے۔ ہمدردی وہ معیار ہے جس کی ہماری دنیا میں سخت ضرورت ہے۔

ورزش: متعدد نقطہ نظر لینا

ایک مشق جو اس سلسلے میں بہت مددگار ثابت ہو سکتی ہے، وہ ہے متعدد زاویوں کو اختیار کرنے کی مشق کرنا: حالات کو متعدد زاویوں یا نقطہ نظر سے دیکھنا سیکھیں۔ یہ کسی کی سیاق و سباق کی حساسیت کو وسیع کرے گا اور دوسرے افراد کے خیالات اور طرز عمل کی بہتر تفہیم کے قابل بنائے گا۔ اگر کوئی اپنے آپ کو کسی دوسرے شخص کی حیثیت میں رکھ سکتا ہے، جو آپ کا مخالف نظریہ رکھتا ہے، تو کوئی بہت کچھ سیکھ سکتا ہے۔ کوئی بھی ایسے دلائل پر غور کرکے اس طرح کے مخالف نظریہ کا دفاع کرنے کی مشق کرسکتا ہے جو اس طرح کے نقطہ نظر کے حق میں ہوں گے۔ نکتہ یہ ہے کہ باریک بینی سوچ حاصل کی جائے۔

ورزش

منفی خیالات کو بے اثر کرنے کی ایک سادہ تکنیک

"اب، اگر ہم اپنے کردار کی خامیوں کا مقابلہ کرنے کی کوشش کریں گے تو ہم کوئی کامیابی نہیں بکیں گے۔"
کیوں نہیں؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ جنگ کے ذریعے ہم اپنے خیالات کو پالتے ہیں، جو جاندار ہیں۔ تو وہ بھوکے مرنے" کے بجائے مضبوط ہو جائیں گے۔ لڑنے کے بجائے، ہمیں ناپسندیدہ خیالات کے بارے میں بھول جانا چاہئے، انہیں مرنے دو۔ اس کے لیے ہمیں ان خیالات کو پہچاننے کی ضرورت ہے اور صرف ایک مخالف، مثبت سوچ سوچ کر انہیں ایک مثبت تحریک دینا ہوگی۔
اس مثبت سوچ کے مطابق سوچنے اور عمل کرنے سے ہم منفی سوچ کے اثرات کو پیچھے چھوڑ دیتے ہیں۔ اس مشق پر قائم رہنے سے ہم خیالات کے معیار کو بدل سکتے ہیں اور اپنی سوچ کی فیکلٹی کو دیگر تعدد، زیادہ پرہیزگار، روحانی، مثبت وغیرہ پر بھی کام کر سکتے ہیں۔
کچھ مشق کے بعد ہمیں یہ منفی خیالات مزید موصول نہیں ہوں گے (ہم انہیں محسوس کر سکتے ہیں یا ان کا مشاہدہ کر سکتے ہیں لیکن انہیں ہمیں پریشان کرنے کی اجازت نہیں دیں گے)۔ میں یہاں اپنے آپ کو معقول صحت مند لوگوں سے مخاطب کر رہا ہوں۔ دوسروں کو زندگی کی طرف انضمام اور مثبت رجحان کو متاثر کرنے کے لیے سائیکو تھراپی کی "ضرورت پڑ سکتی ہے۔

نوٹ: مندرجہ بالا ذاتی تعصبات پر لاگو ہوتا ہے، نہ کہ ہمارے موجودہ سیاسی-مالی-اقتصادی نظام کے بہت سے نرالا کی طرف جائز غصے پر جو دنیا بھر میں بہت سے لوگوں کو برباد کر رہا ہے۔ اس غصے کو ایک حوصلہ افزا قوت کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے تاکہ نظام کو نیچے سے اوپر تک تبدیل کرنے میں مدد ملے۔

:ورزش
شعور کے دھارے کا مشاہدہ کرنا

افکار کی فطرت کو توانائی بخش مخلوق کے طور پر جانچنے کے لیے، یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ خود کو خیالات کے" خالق کے طور پر دیکھنے کے بجائے خیالات کے گواہ کے طور پر دیکھیں۔ اپنے آپ کو ون لائف – انرجی فیلڈ کا حصہ "سمجھیں جو ظاہر کی بنیاد پر ہے۔ اس سے خیالات کا مشاہدہ کرنے کی حالت میں جانا آسان ہو جائے گا۔
آپ کے خیالات فطری طور پر کس 'ٹریک' میں آتے ہیں اس کو پہچاننا سیکھنے کے لیے ایک اچھی مشق، یہ ہے کہ آپ" سونے سے پہلے کے لمحات میں اپنے خیالات کے بہاؤ کا مشاہدہ کریں۔ صرف ایک گواہ کے طور پر مشاہدہ کریں (اس مشق میں)۔ آپ ان خیالات کے معیار یا کردار کو پہچاننا اور سوچ کے متعدد پہلوؤں کو پہچاننا سیکھ سکتے ہیں۔
یہ خود کو بہتر طور پر سمجھنے کے عمل میں مددگار ثابت ہوگا۔
آپ یہ مشق دن کے کسی پرسکون لمحے میں بھی کر سکتے ہیں۔ اگر آپ جو کچھ دیکھتے ہیں وہ آپ کو پسند نہیں ہے، تو آپ اس کتابچے کے پہلے حصے میں دیے گئے طریقوں کو اپنا سوچنے کے انداز کو تبدیل کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

پائتھاگورین ورزش

ایک مفید ورزش، جسے بعض اوقات پائتھاگورس سے منسوب کیا جاتا ہے، اس دن کے واقعات کو پیچھے دیکھنا،" جانچنا، جب آپ بستر پر جاتے ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھیں: "میں نے اس دن کیا کیا؟"، "کیا میں نے وہی کیا جیسا میں نے کرنا تھا؟"، "میں نے اس دن سے کیا سیکھا؟"، "میں کون سی چیزیں بہتر کر سکتا ہوں؟"، "کیا مجھے تکلیف ہوئی؟ کوئی" (اگر ایسا ہے تو، "میں اسے کیسے درست کر سکتا ہوں"؟)، وغیرہ۔ یہ دنیا کے معاملات سے نمٹنے کے لیے بہت مفید ہے اور آپ کو گہری نیند سے زیادہ فائدہ اٹھانے میں مدد ملے گی کیونکہ آپ نے پہلے ہی سے کچھ دباؤ اور تناؤ کو 'پروسیس' کر لیا ہے۔ دن یقیناً یہ مشق مخلصانہ ذہنیت کے ساتھ کی جانی چاہیے۔

:ورزش

سوچ کے انداز کو تبدیل کرنا (سوچنے کی عادات)
سوچ کے بہاؤ کو کنٹرول کرنا

اپنی سوچ کی زندگی پر قابو پانے کی ضرورت کی وجہ اب تک واضح ہو جائے گی: ذہن میں داخل ہونے والے خیالات" کو کنٹرول کرنے سے، کوئی شخص اس دنیا پر ایک طاقتور، مثبت، ہم آہنگی کا اثر ڈال سکتا ہے اور اس کے لے جانے "سے بھی بچ سکتا ہے۔ نقصان دہ خواہشات سے دور۔
تکنیک مندرجہ ذیل ہے: آپ کو اپنی ایک تصویر بنانا ہوگی کہ آپ کیسے بننا چاہتے ہیں اور اس تصویر کو مکمل کرنا" چاہتے ہیں۔ یہ مثالی تصویر زندگی کے بارے میں آپ کی سمجھ کی ترقی کے تناسب سے بڑھے گی اور بہتر ہوگی۔ آپ کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا، اس میں کوئی شک نہیں، کیونکہ آپ کو سوچنے اور عمل کرنے کے پرانے طریقوں "میں دوبارہ تبدیلی کا سامنا کرنا پڑے گا۔ یہ آپ کی سوچنے کی عادات کو تبدیل کرنے کے لیے ایک محرک ہونا چاہیے۔

ہم خیالات کی قوت کو بغیر کسی خطرے کے استعمال کر سکتے ہیں اگر ہم اپنے ذہن کو ایک اعلیٰ آئیڈیل پر مرکوز" کریں، جس کا مقصد عمومی طور پر انسانیت کی بھلائی ہو، مثال کے طور پر، انسانی بھائی چارے کا آئیڈیل۔ اس آئیڈیل کے بارے میں تفصیل سے سوچیں اور اپنی سوچ کے ان تمام عناصر کو ختم کر دیں جو اس سے متصادم ہیں، ان کی جگہ مثبت تعمیراتی بلاکس (خیالات) سے۔
یہ خیالات بہت سے ذہنوں کو چھوئیں گے اور اس دنیا میں بدلتے ہوئے حالات کے لیے ایک محرک قوت پیدا کریں گے۔" اس کے حصول کے لیے مستقل اور بامقصد سوچ کی ضرورت ہے۔ بے لوثی اور خود فراموشی کے عمل سے انسان اپنی مدد کرنے میں دوسروں کی مدد کرنے کے موثر طریقے بھی دیکھے گا۔ بہت سے لوگ، لیکن کافی نہیں، ایک طویل "عرصے سے اس قسم کا کام کر رہے ہیں۔ کیا آپ ان میں شامل ہونا چاہتے ہیں؟
تخیل اور بلند امنگوں کے استعمال پر اس کتابچے کے حصے کو دوبارہ پڑھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
اس کے علاوہ، میری ای بک کے باب چھ کا مطالعہ (روبرٹو اسگیولی کی نفسیاتی ترکیب اور مرضی کے عمل پر) اس مشق کے ساتھ آگے بڑھنے کے بارے میں کچھ مزید اشارے حاصل کرنے کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ گروپوں میں کام کرنا ضروری ہو سکتا ہے۔

بونس ورزش
دوسروں کو آزادی دیں جیسا کہ خود کو

Vitvanیہ نسخہ آیا ہے۔

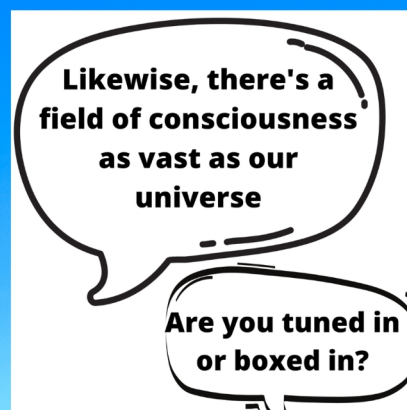
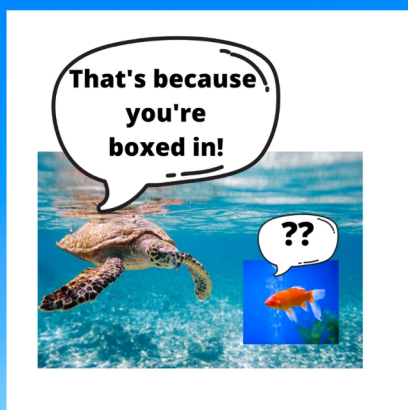
خیال یہ ہے کہ کسی کو اپنے خیالات کو دوسرے شخص پر مسلط نہیں کرنا چاہئے۔ اس شخص کے پاس زندگی سے نمٹنے کے طریقے کے بارے میں دوسرے خیالات ہوسکتے ہیں۔
جب تک کہ وہ شخص کسی کے فطری حقوق کی خلاف ورزی نہیں کرتا ہے اور مجرمانہ یا غیر معمولی سرگرمیوں میں ملوث نہیں ہے جس سے دوسروں کو تکلیف پہنچتی ہے، تب تک میں کسی کو اپنے جیسا سوچنے پر مجبور کرنے کی کوشش کرنے کی کوئی ضرورت نہیں سمجھتا ہوں۔ دوسرے لوگ ہوں گے جن کے ساتھ کوئی تعاون کر سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ کوئی شخص ظاہر نہیں ہو سکتا۔

مزید حوالہ جات
:میری مفت ای بک

https://archive.org/details/urdu-rediscovering-transcendence

یہ ایک مطالعہ کی کتاب ہے۔ میں نے اس کتاب میں متعدد حکمت روایات سے بہت سے کلیدی خیالات کو اکٹھا کیا ہے۔
دیگر مطالعاتی مواد، کتابوں اور یوٹیوب ویڈیوز کے حوالے سے بہت سارے حوالہ جات دیئے گئے ہیں۔
پہلے باب میں سائیکو سائبرنیٹکس پر سیکشن بہت پڑھنے کے قابل ہے اور باب دوم کے ساتھ اچھی طرح جڑتا ہے۔ یہ باب ذہن کے بہت سے پہلوؤں سے متعلق ہے، کس طرح کسی کی توجہ سوچ کے اسپیکٹرم کی دوسری تعدد کی طرف مبذول کرائی جائے، اور بہت کچھ۔

مطالعاتی گروپ
میرے ذریعہ ایک بالکل نیا فیس بک گروپ ان لوگوں کے لیے بنایا گیا ہے جو میری کتاب کے موضوعات کے بارے میں دوسروں کے ساتھ کچھ مکالمہ (بات چیت یا بحث نہیں) کرنا چاہتے ہیں۔ موضوع دوگنا ہے: ذاتی تبدیلی اور سماجی تبدیلی۔ کوئی بھی اس صفحہ پر جا کر ممبر بن سکتا ہے (یا صرف پوسٹنگ کو براؤز کر سکتا ہے)۔
(https://www.facebook.com/groups/848905856521311)

یہ کتابچہ: دسمبر 4، 2023
مصنف: مارٹن یوزر

Cartoon from my Youtube channel